



健康掲示板



● 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 予約不要

日時	場所	対象	費用
10月19日(土) 9:30~11:00	区役所出張所 (東淡路4-15-1)	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方 持ち物 受診券・保険証・特定健診個人票	無料
10月27日(日) 9:30~11:00	豊里南小学校		
11月23日(土) 9:30~11:00	区民ホール(区役所3階)		

● 各種検診(健診) 保健福祉センター(区役所2階)で実施

内容	日時	対象	費用
胃がん検診 年度内にどちらか1回のみ受診 内視鏡検査 ※3 エックス線検査	取扱医療機関にお問い合わせください。	50歳以上の方 ※受診は2年に1回 内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、エックス線検査とも)を受診できません。	1,500円
		40歳以上の方	500円 ※1
大腸がん検診	予約の際にお問い合わせください。	40歳以上の方 エックス線 かくたん検査 ※2	300円
肺がん検診		30~39歳の女性	無料
乳がん検診 超音波検査 ※3 マンモグラフィ		40歳以上の女性 (昭和偶数年生まれの方)	400円
		40歳以上の女性 (昭和偶数年、平成奇数年生まれの方)	1,000円
子宮頸がん検診 ※3		20歳以上の女性 (昭和偶数年、平成奇数年生まれの方)	1,500円
骨量検査		18歳以上の方	400円
結核健診	10月29日(火) 10:00~11:00 11月6日(水) 10:00~11:00	15歳以上の方	無料

※1 医療機関での受診は、1,500円 ※2 かくたん検査の対象者には条件があります ※3 医療機関で受診 問合せ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

うつ病の家族教室 無料・要予約

病気を理解し、本人への接し方を学びます。

日時 10月19日(土)・26日(土) 14:30~16:30(2日間コース)

場所 大阪市こころの健康センター (都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)

対象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

定員 20名(先着)

申込問合せ 10月16日(水)までに健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968 へ来所又は電話

安全・安心

ちよこつと防災 ~自主避難~

強い台風が大阪市に上陸・接近する際は、一時的に自主避難所を開設する場合があります。いつ・どこを開設するのは、区HPやSNS、広報車等で周知します。自主避難の場合は、次のご協力をお願いします。

- 飲食料品・日用品などは持参してください
- 避難所敷地内は禁酒・禁煙です
- ペット同伴は不可とします
- 避難所内で指定場所以外の使用は控えてください
- ごみはお持ち帰りください

問合せ 安全安心 1階8番 ☎ 4809-9820



保健師の No.85 健康一口メモ

かからない!うつさない! インフルエンザ!

インフルエンザは感染力が強く、咳やくしゃみによって感染します。普通の風邪と違い、咳や鼻水に加えて、突然38度以上の熱が出たり、頭痛や関節痛などの症状が出ます。体の抵抗力を高めるために、普段から生活リズムを整え、バランスの良い食事や十分な睡眠をとりましょう!

★手洗いをしよう! ~かからないために~

- 帰宅したとき ● 調理や食事の前 ● 咳やくしゃみの後 など、こまめな手洗いを心がけましょう。

汚れが残しやすいところ

- 指先や爪の隙間 ● 指の間
- 親指、手首 ● 手のしわ



★マスクをしよう! ~うつさないために~

- 咳やくしゃみがあるときは ● マスクの着用
- 口と鼻をティッシュで覆う ● 周りの人から顔をそらせる など、咳エチケットを心がけましょう。

問合せ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

第51回 東淀川区ハイキング大会

歩いて健康!いい汗流しませんか? 要申込

日時 11月10日(日) 受付 9:30 開会式 10:00



※雨天決行(7:00時点で大阪市の警報(気象)が発令されている場合は中止)

集合場所 月若公園(阪急神戸線 芦屋川駅から徒歩3分) ※駅出口からスポーツ推進委員が誘導します

対象 区内在住・在勤の方 **定員** 200名

費用 500円 ※申込時に支払い/交通費は自己負担

持ち物 弁当、飲み物、雨具など

服装 ハイキングに適した靴、服装

コース 月若公園から芦屋公園、芦屋総合公園、浜風大橋、御前浜公園を巡ります。

申込 ①10月27日(日)までにお近くの東淀川区体育厚生協会の各支部長・町会長に申込み
②10月25日(金)・26日(土)9:30~18:30、27日(日)9:30~17:30に区役所1階エレベーターホール前で申込み

問合せ 区体育厚生協会 ☎ 090-1221-5731(川崎)

災害は突然!日ごろの備えが大切です

災害に備えて避難経路を確認し、非常持ち出し袋には「水、食料、懐中電灯、携帯ラジオ、避難所生活に最低限必要な生活用品」を常備しておきましょう。



《災害前と災害時に気を付けること》

- 避難場所、避難経路を事前に確認する
- チェックリスト等を活用し、非常時の持ち出し品を事前に準備する
- 家族とお互いの安否の確認方法を決める
- 雨水や汚水が逆流しないように、排水溝を掃除する
- 雨や風が強くなる前に、家屋の補強などの対策をする
- 注意報や警報などの気象情報や河川情報を有効に活用し、早め早めの行動をとる
- 避難時は隣近所に声をかけて集団で行動する

問合せ 東淀川消防署 ☎ 6320-2172

広告